

**INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR SANT'ANA
THEVILLY SCURUPA**

**YOGA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO FUNDAMENTAL II
PARA UMA MELHORIA NA QUALIDADE DE VIDA**

**PONTA GROSSA
2023**

THEVILLY SCURUPA

**YOGA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO FUNDAMENTAL II
PARA UMA MELHORIA NA QUALIDADE DE VIDA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Instituto de Ensino Superior Sant'Ana como requisito
para obtenção do título de Licenciado em Educação
Física.

Professor: Fabrício Ferreira da Rosa.

**PONTA GROSSA
2023**

AGRADECIMENTO

Quando chegamos ao final de uma longa caminhada é normal olharmos para trás e lembrarmos as decepções e as dificuldades pelas quais passamos, mas principalmente os momentos em que as superamos e quem esteve ao nosso lado quando duvidávamos de tudo.

Acredito que nunca me senti tão feliz como neste momento de concretização. Essa etapa representa muito suor, noites sem dormir e muitos outros sacrifícios que me fizeram forte e me trouxeram até aqui!

Dessa forma agradeço profundamente a todos que acreditaram em mim e nas minhas capacidades.

Acima de tudo, agradeço a Deus, pois eu não seria nada sem Ele. Em cada motivo difícil, encontrei força na minha fé e nas palavras do meu Senhor.

Agradeço muito aos meus familiares, que sempre acreditaram em mim e nunca me deixaram desistir. Agradeço meus amigos, que estiveram sempre ao meu lado e me deram sempre motivos para sorrir.

Agradeço aos meus professores que me deram amparo em cada passo que dei e sempre estiveram ao meu lado, agradeço também aos meus colegas de turma que sempre caminharam comigo e hoje serão meus colegas de profissão.

Em especial agradeço ao meu orientador Fabrício Ferreira da Rosa o qual dedicou seu tempo e paciência me ajudando a trilhar esse último projeto da faculdade, o meu tão sonhado e esperado Trabalho de Conclusão de Curso, agora prestes a apresentá-lo e encerrar mais essa fase gostaria de deixar minha gratidão pelo trabalho que realizamos e agradeço também professor Lucio Mauro Braga Machado que esteve presente nos orientando nas correções do trabalho.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
1.1 Problema da pesquisa	7
1.2 Justificativa	7
1.3 Objetivos	7
1.3.1 Objetivo Geral	7
1.3.2 Objetivos Específicos	7
1.3.2 Metodologia	7
2. A EDUCAÇÃO FÍSICA SEGUNDO A BNCC.....	9
2.1 A Educação Física no Ensino Fundamental 2.....	10
2.2 Organização e diversidade	11
3 ATIVIDADE FÍSICA E MOVIMENTO CORPORAL.....	13
3.1 Atividade física e saúde mental.....	14
3.2 Ansiedade e depressão na adolescência	15
4 ASPECTOS HISTÓRICOS DO YOGA.....	17
4.1 Possibilidades da prática do yoga no ensino fundamental 2	17
5. CONCLUSÃO.....	23
REFERÊNCIAS	25

RESUMO

O trabalho tem como objetivo enfatizar a importância da prática do yoga nas aulas de Educação Física, como uma prática alternativa, relacionando-a com a saúde mental de alunos do Ensino Fundamental 2, assim auxiliando para uma melhoria na qualidade de vida e no processo de desenvolvimento desses adolescentes. Elaborado através de pesquisas bibliográficas, livros e artigos que comprovam uma melhoria na saúde mental dos praticantes de yoga. Demonstrando a importância de inserir o yoga nas aulas de Educação Física, promovendo aos adolescentes um aumento nos seus aspectos cognitivos, psicomotor, e afetivo social, consequentemente diminuindo a ansiedade, depressão, estresse, sedentarismo e obesidade, o que tem afetado os adolescentes. Concluindo que alunos que praticaram o yoga obtiveram uma melhoria em seus desafios comportamentais da adolescência, autoconhecendo-se e adquirindo habilidades de acalmar-se, além de outras competências que servem de auxílio para enfrentarem os desafios da adolescência.

Palavras-chave: Yoga, Educação Física, Adolescentes, Saúde Mental.

ABSTRACT

The work aims to emphasize the importance of practicing yoga in physical education classes, as an alternative practice, related to the mental health of Elementary School 2 students, thus helping to improve the quality of life and the development process of these teenagers. Prepared through bibliographical research, books and articles that prove an improvement in the mental health of yoga practitioners. Demonstrating the importance of including yoga in Physical Education classes, promoting adolescents an increase in their cognitive, psychomotor, and social affective aspects, consequently avoiding anxiety, depression, stress, sedentary lifestyle and obesity, which has affected adolescents. Concluding that; Students who practiced yoga have improved their behavioral challenges during adolescence, gaining self-knowledge and acquiring self-motivation skills, as well as other skills that help them face the challenges of adolescence.

Keywords: Yoga, Physical Education, adolescents, Mental Health..

1. INTRODUÇÃO

O trabalho refere-se à saúde mental de adolescentes e sua relação com a prática de atividade física, promovendo saúde e bem estar. Baseado em artigos e livros para alunos do fundamental 2, sextos à nonos anos, de aproximadamente 11 à 14 anos de idade. Com a ideia de apresentar práticas de yoga que possam trazer benefícios aos adolescentes, nos aspectos cognitivos, psicomotor e afetivo social.

Pode-se dizer que os professores brasileiros, há muito, contam com um cabedal amplo de legislações educacionais que dão norte imprescindível à atuação no magistério.

Na Educação Física este ensinamento, parece ser visto como apenas um adendo, um procedimento complementar, quase confundindo com um momento de lazer a que os alunos são brindados ou submetidos, periodicamente, sem muita responsabilidade ou comprometimento educacional.

Muito dessa visão encontra-se no fato de que por muito tempo as aulas de Educação Física dedicaram-se a “esportivização” da disciplina, sem atentar para o fato de que muitos alunos não estão aptos ou preparados, ou mesmo por não haver interesses em se dedicar ao futebol, por exemplo, ou ao vôlei, ao basquete, à ginástica, enfim, deixando assim de se cumprir com o objetivo da Educação Física que é a promoção da saúde em seus diferentes aspectos.

Foram necessários anos para que os legisladores educacionais editassem normas, regras e leis que permitissem aos professores de Educação Física, a inventividade e a criatividade para aplicação de procedimentos inovadores que contribuissem com a melhoria do ensino-aprendizagem.

Hoje é possível ao professor da disciplina planejar suas aulas com o desenvolvimento de jogos e brincadeiras diversas, danças, movimentos rítmicos, entre outras atividades diversas antes estranhas ao habitual ministrado nas escolas.

Sendo assim, os professores de Educação Física precisam estar sempre atentos às novas dinâmicas, às tendências e demandas surgidas no meio social e comunitário, as quais influenciam sobremaneira as crianças, adolescentes e jovens que todos os dias sentam à sua frente para aprender conteúdos.

Desta forma, como divulgam alguns educadores e especialistas, o yoga é uma das modalidades de movimento corporal que muito pode auxiliar os professores a vencerem barreiras para atingir melhores resultados no ensino, e ajudar

principalmente aos alunos a se desenvolverem nos aspectos cognitivo, psicomotor e afetivo social. Embora o yoga mesmo sendo uma arte milenar de exercitar o corpo e aperfeiçoar a mente, ainda é cercado de preconceitos e reservas quanto à sua aplicação, aumentando ainda mais as desconfianças quando o alvo das intervenções de meditação, concentração, desprendimento espiritual, físico e emocional.

1.1 Problema da pesquisa

Quais são os benefícios que o Yoga pode promover para os alunos do Ensino Fundamental 2 nas aulas de Educação Física?

1.2 Justificativa

A saúde mental de adolescentes vêm sendo afetada cada vez mais, seja por motivos de ansiedade, depressão, sedentarismo, obesidade etc. A atividade física pode auxiliar na saúde mental. Dito isto, o yoga pode auxiliar na melhora da saúde mental destes alunos, melhorando sua qualidade de vida, e o seu processo de desenvolvimento. Por isso é importante discutir este assunto, e trazer para as pessoas a importância deste tema.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objетivo Geral

Salientar o que a prática de yoga na escola pode proporcionar para a saúde mental para alunos do Ensino Fundamental 2.

1.3.2 Objetivos Específicos

Retratar a relação entre yoga e a saúde mental.

Demonstrar a importância da prática do yoga nas aulas de Educação Física no Ensino Fundamental 2.

1.3.2 Metodologia

Os recursos utilizados para essa pesquisa foram bibliográficos, através de livros, artigos científicos, documentos oficiais e em conteúdos obtidos em aulas durante o período acadêmico nas aulas de Metodologia do Ensino das Práticas Corporais Alternativas.

Pesquisa Bibliográfica: A pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. (Gil, 2002, P. 50)

2. A EDUCAÇÃO FÍSICA SEGUNDO A BNCC

Segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2018) a Educação Física é uma ciência que estuda e aplica tudo que está relacionado a atividades físicas e desportivas. Seu trabalho é nortear as necessidades sociais referentes à atividade física em busca de um estilo de vida ativo e saudável. Ela inclui todos os níveis e modalidades a qual apresenta conhecimentos científicos, pedagógicos e técnicos sobre a atividade física.

Para a BNCC (2018) a Educação Física sendo um componente curricular e uma das competências primordiais para o Ensino Fundamental, permite que os alunos através da atividade física expressem experiências sociais, estéticas, emotivas e lúdicas para a Educação Básica.

Podem-se apresentar os três elementos fundamentais da Prática Corporal sendo o movimento corporal como elemento essencial, a organização interna com uma lógica específica de graus variados e o produto cultural que está associado ao lazer, entretenimento, cuidado e saúde do corpo. Dessa forma vemos que a Educação Física vai além de nortear as práticas pedagógicas, mas se relaciona as experiências que envolvem a cultura, saúde e lazer.

Na BNCC as práticas corporais tematizadas compõem-se de seis unidades temáticas que são trabalhadas ao longo do Ensino Fundamental. A primeira unidade temática é conhecida como brincadeiras e jogos, que se refere a atividades voluntárias realizadas em grupos que possuem limite de tempo e criação de regras. Essas atividades como não seguem um padrão retratam expressões culturais e ajudando no desenvolvimento da convivência social.

Os esportes caracterizam-se por práticas corporais que envolvem comparação e competição entre indivíduos ou grupos na busca de melhor desempenho, possuem regras formais e específicas para a disputa.

A unidade temática danças são práticas corporais caracterizadas a partir do ritmo musical, que podem estar integradas a coreografias, práticas em grupos ou individualmente.

A unidade temática lutas está relacionada a disputas corporais entre adversários, baseada em movimentos orientados para ataque e defesa.

Por fim a unidade temática aventura consiste em explorar práticas corporais em ambientes desafiadores, sendo quaisquer atividades consideradas de risco.

Na unidade temática ginásticas possuem práticas corporais como a expressão corporal, a interação social e o compartilhamento do aprendizado.

Segundo a BNCC a unidade temática de ginástica, possui três classificações, duas delas compreendem o yoga; ginásticas de condicionamento físico e conscientização corporal.

De acordo com Brasil (2018 p. 217):

[...] reúnem práticas que empregam movimentos suaves e lentos, tal como a recorrência a posturas ou à conscientização de exercícios respiratórios, voltados para a obtenção de uma melhor percepção sobre o corpo. Brasil (2018, p.217)

Dito isto o yoga é formado por quatro componentes principais; postura e exercícios físicos, exercícios respiratórios, técnicas de relaxamento profundo e práticas de meditação. Butzer et al. (2016).

Assim é possível analisar a importância da prática do yoga nas aulas de Educação Física como uma prática alternativa.

A unidade temática danças são práticas corporais caracterizada a partir do ritmo musical, que podem estar integradas a coreografias, práticas em grupos ou individualmente.

A unidade temática lutas está relacionada a disputas corporais entre adversários, baseada em movimentos orientados para ataque e defesa.

Por fim a unidade temática aventura consiste em explorar práticas corporais em ambientes desafiadores, sendo quaisquer atividades consideradas de risco.

Para a BNCC (2018):

“Ao brincar, dançar, jogar, praticar esportes, ginásticas ou atividades de aventura, para além da ludicidade, os estudantes se apropriam das lógicas intrínsecas (regras, códigos, rituais, sistemáticas de funcionamento, organização, táticas etc.) a essas manifestações, assim como trocam entre si e com a sociedade as representações e os significados que lhes são atribuídos” BNCC (2018).

2.1 A Educação Física no Ensino Fundamental 2

Neste segundo ciclo de aprendizagem já é esperado que os alunos tenham incorporado a rotina escolar, que atuem com independência em já dominem uma série de conhecimentos. Na Educação Física já se tem um conhecimento comum a todos, compreendendo melhor as regras das atividades e se possuem mais

autonomia para organizarem-se, com isso pode-se aprofundar mais daquilo que sabe sobre jogos, brincadeiras, esportes, lutas, danças e ginástica. Brasil (1997)

De acordo com Brasil (1997) nesta fase pode acontecer diversas culturas corporais, fazendo com que o aluno aprenda também além de praticar, a assistir as aulas observando técnicas estratégias de movimento. Contudo existe a diferença histórico social de cada aluno, portanto se deve tomar cuidado em relação às atividades no que diz respeito aos tipos de movimentos (por suas alterações físicas, psicológicas da puberdade início da adolescência) para não expor seus alunos a situações de constrangimento.

Na didática o aluno aprende mais que corpo em movimento, está presente a complexibilidade de corpo e mente no contexto sócio cultural, com o princípio de igualdade de oportunidade a todos e com objetivo de desenvolver suas potencialidades no processo democrático e não seletivo, considerando suas várias dimensões de aprendizagem dando a possibilidade de todos aprenderem e se desenvolverem, observando e reconhecendo os vários benefícios à saúde. Brasil (1997).

2.2 Organização e diversidade

Segundo Brasil (1997), o professor deve ajudar os alunos a conviver em grupo, trocando ideias e experiências, aprender a dialogar e a ouvir outro, levando em conta que suas experiências e competência corporal são muito diversificadas. Principalmente no que diz respeito a meninos e meninas, ter um cuidado especial.

São modos diferentes de atuar, mas que se deve completar e se enriquecer mutuamente. É importante lembrar e ressaltar que os alunos devem sempre respeitar as regras, não discriminando colegas, evitando atitudes violentas, refletindo e avaliando seu desempenho, respeitando as diferenças culturais e a preferência ou afinidade por formas diferenciadas de exercícios físicos levando em conta a participação e valorização de diferentes atividades como os diferentes métodos de ginásticas (o Yoga, por exemplo) as rítmicas e expressivas, as lutas, os jogos e danças, as atividades de aventura, reconhecendo alterações corporais e a melhora da qualidade de vida dos alunos nos diferentes aspectos (cognitivo, psicomotor e afetivo social).

Os alunos já possuem um conhecimento prévio sobre diferentes culturas corporais, cabe ao professor ampliar esses conhecimentos e por fim a apreciação crítica é importante também para que os alunos assistam jogos, olimpíadas, danças, capoeira, Yoga entre outros para apreciar ou criticarem essas diferentes manifestações da cultura corporal não só assistindo, mas também prestando atenção, observando, experimentando e vivenciando o que pode ser aprendido num todo. Brasil (1997).

3 ATIVIDADE FÍSICA E MOVIMENTO CORPORAL

Na pré-história o exercício físico era algo utilizado pelos homens, como para atacar e se defender na luta pela sobrevivência, eram exércitos que foram passando de geração em geração, aprimorando seus sentidos de força e habilidades. (Oliveira 2011)

Utilizando exercícios corporais ritmados como também a dança, nesta época o homem dependia de sua força, resistência e velocidade para a sobrevivência, ou seja eram ativo fisicamente. Mais tarde na Grécia antiga surge a ginástica que significava “a arte de corpo nu”. Na Europa início século XIX surge nas escolas, na forma de jogos, danças e ginásticas. Já no clássico a prática esportiva era relacionada aos jogos e treinamentos intensivos, e a práticas esportivas estava relacionada ao aprimoramento militar, disciplina cívica e caráter competitivo, fortalecimento do corpo e energia espiritual. Oliveira (2011)

As práticas esportivas estão relacionadas à saúde, reconhecendo a importância da prática de atividade física regular na saúde do indivíduo e também como estratégia na prevenção de doenças e promoção de saúde. A atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que possa resultar em gasto energético. Tendo componentes como jogos, lutas, danças, esportes exercidos físicos, atividades laborais e deslocamento. (Aguiar 2011)

A falta da prática de atividades física neste contexto pode ser definida como sedentarismo, o que é um fator determinante na epidemia de doenças degenerativas que afetam os seres humanos e está associado às causas e ou agravamento da grande maioria das doenças, inclusive a saúde mental. (Almeida 2011)

Segundo Aguiar (2011) O exercício físico pode interferir no cognitivo, como no aumento dos níveis de neurotransmissores, nesse caso pessoas moderadamente ativas tem menos riscos de serem acometidas por desordens mentais e sedentarismo, podendo aumentar o fluxo sanguíneo cerebral consequentemente oxigênio e outros substratos energéticos, proporcionado a melhora da função cognitiva.

O estresse também está envolvido, pessoas com alto nível de estresse pode levar a altos níveis de cortisol no sangue, o que causa aumento de apetite e, por conseguinte aumento de peso.

Hormônios do estresse produzem sensações de ansiedade, impotência e fracasso. Uma sensação que tem sido associada à depressão, porque é muito difícil para essas pessoas adaptarem-se com os efeitos negativos do cortisol no sangue, e, além disso, os efeitos do cortisol agem como sedativos, o que contribui para a sensação de depressão.

A atividade física regular é melhor suporte para a prevenção de doenças e promoção de saúde, atividade física está relacionada ao relaxamento. Além de estar ligado ao bem estar físico emocional e psíquico, reduzindo os níveis de estresse, ansiedade e depressão, aumentando a capacidade de concentração e os níveis de criatividade e memória. (Lira 2011).

3.1 Atividade física e saúde mental

Atualmente atividade física pode estar relacionada como um bem estar físico, mental e social. A falta de atividade física é um dos principais componentes de alto risco à saúde. Muitas doenças podem ser evitadas através da realização de atividades físicas regulares. Exercícios sistematizados e uma alimentação balanceada são essenciais para promover um ótimo crescimento, maturação e vigor mental. Sendo importante começar desde a infância evitando também a obesidade infantil Glaner (2003).

Segundo Glaner (2003), a Educação Física nas escolas serve também de incentivo para encorajar as crianças a praticarem atividade física e geralmente quando são iniciadas na infância serão assumidas e continuadas na adolescência e na vida adulta.

Além de trazer benefícios ao corpo, atividade física trás também benefícios à saúde mental, aumentando a autoestima e o bem estar em geral diminuindo depressão e ansiedade, problemas estes que acometem e aparecem muito na adolescência.

De acordo com Tourinho e Tourinho (1998) a aptidão física possui componentes relacionados às capacidades esportivas que são coordenação, velocidade, potência, tempo de reação, agilidade e equilíbrio, esses componentes compreendem fatores: fisiológico e morfológico que refere- se a composição corporal, ao funcional que refere-se ao função cardiorrespiratória e motor que refere-se a força resistência e

flexibilidade, que de acordo com especialistas está relacionado a prevenção de doenças crônico-degenerativas e promoção de saúde.

Para o organismo que se encontra em processo decrescimento e desenvolvimento é importante que a realização de atividades físicas se dê de forma sistemática e metodologicamente organizada, dirigida para cada grupo etário" Vieira et al. (2002).

Para Vlieira et al. (2002) o esporte em si estimula também a interação social dos jovens e adolescentes, o que nesta idade é de estrema importância para seu bem estar psicossocial, reforçando também a autoestima.

Além de todos os efeitos fisiológicos que a prática de atividade física trás, ele também gera efeitos psicológicos positivos, como a melhora de humor, redução de estresse e aumento da autoestima, reduzindo também o desenvolvimento de distúrbios alimentares como anorexia e bulimia, pelo fato tanto da autoestima como apoio social, evitando também a depressão e os estresses. Barbosa (1991).

A Educação Física deve levar o adolescente à atividades prazeirosas e recreativas, gerando autoconfiança e relaxamento, possibilitando a convivência social e em grupo, ajudando a descobrir as riquezas de movimentos que seu corpo é capaz de fazer. Avaliando e cuidando de seu desenvolvimento afetivo-vivencial, social e cognitivo. Vieira et al. (2002).

3.2 Ansiedade e depressão na adolescência

Com base em estudos realizados nota-se uma parcela significativa de transtornos de ansiedade e depressão que acometem crianças e adolescentes. Através da OPAS Organização Pan-Americana de Saúde (2021) os problemas relacionados à saúde mental são responsáveis por 16% das doenças e das lesões em pessoas com idade entre 10 a 19 anos a nível mundial, e também mostra que as consequências de não trabalhar as condições de saúde mental dos adolescentes, as mesmas irão se estender pela vida adulta prejudicando assim a saúde mental e física, resultando em uma limitação futura de oportunidades.

Os transtornos mentais muitas vezes são negligenciados pela falta de conhecimento ou conscientização sobre os aspectos que envolvem os transtornos mentais, além da falta da procura de ajuda de muitos adolescentes.

Brito (2011) aponta que na fase da adolescência os adolescentes passam por diversas transformações que levam a um sentimento de inquietação e não reconhecimento do seu próprio corpo. Assim ao notarem estranhezas em seu corpo, muitos adolescentes sentem-se ameaçados pelas mudanças recorrentes do seu crescimento, fazendo que esse sentimento de ameaça se torne uma ansiedade ou uma depressão exposto em forma de discussões e até mesmo maus resultados escolares.

Ainda segundo o pensamento de Brito (2011) os adolescentes ao sentirem-se ansiosos apresentam sintomas físicos, como dores musculares, abdominais e fadiga, apresentam também excesso de suor, tremores, tonturas e fobias, acarretando comportamentos de riscos como agressividade sendo vistos como rebeldes pelos pais e professores.

Assim, fica evidenciado a que a prática do yoga pode trazer resultados benéficos para os seus praticantes. Uma das disciplinas mais importantes do yoga é o Pranayamas que tem significados de vida, respiração, energia, o que faz com que o praticante tenha um controle do sistema nervoso e consequentemente obtendo controle da mente. E como asanas são as posições, o praticante é capaz de controlar sua mente, a respiração acalma o sistema nervoso o induzido a um bem estar em geral, reduzindo assim o stress. Mitroi (2017).

4 ASPECTOS HISTÓRICOS DO YOGA

De acordo com Sumar (1994), as mais antigas anotações sobre o Yoga foram feitas por Patanjali em períodos não bem definidos por historiadores, porém, de grande importância, porque ele coordenou os pensamentos e criou atividades corporais e mentais a partir das bases herdadas de antepassados yogis. Ele repassava os conhecimentos para seus discípulos que faziam resumos, numa espécie de taquigrafia, que passaram a ser chamados de sutras, que têm o significado de “fio” (palavras costuradas).

Ainda de acordo com Sumar (1994) “Patanjali dividiu o Yoga em oito partes: sendo elas a Yama (preceitos), Niyama (observâncias), Ásana (posições) Pránayáma (respiratório), Pratyahara (abstração dos sentidos) Dhárana (concentração) Dhyana (meditação) e Samadhi (união com o absoluto).”

Na visão de Gharote (2005), o Yoga é uma disciplina surgida em tempos imemoriais, pois difícil é estabelecer suas origens ou os primeiros passos que deram origem para ser o que é hoje: importante forma de o homem se abstrair de seus problemas cotidianos e crescer enquanto ser humano, desde que estejam ligados o corpo e a mente, integralmente, com o cosmos. Muitos dos princípios básicos do Yoga foram cercados de mitos e superstições, porque iam perdendo-se com o tempo, pois eram transmitidos oralmente às pessoas e eram passados às gerações futuras, havendo, assim, discrepâncias nas interpretações. (Gharote, 2005).

Assim o Yoga é um conjunto de posturas e de atos de meditação que aliviam o estresse e a ansiedade, além de incentivar o desenvolvimento da autoestima, do autocontrole, de serenidade e de respeito para com os praticantes.

O yoga pode ser definido como uma combinação de asana, pranayama e dhyana, onde o objetivo é a integração de corpo e mente. Jeter et al. (2015).

4.1 Possibilidades da prática do yoga no ensino fundamental 2

Ao perceber que as atividades lúdicas bem como jogos, danças, exercícios e atividades recreativas que fazem parte das grades curriculares, é necessário levar em consideração as variadas práticas alternativas que visam a cativar o aluno a

colaborar e participar ativamente das aulas desenvolvendo cada vez mais o seu desempenho nas disciplinas.

Quando se fala em práticas alternativas em Educação Física, onde as mesmas buscam um maior desenvolvimento afetivo, emocional e cognitivo dos alunos, o Yoga apresenta-se como uma excelente opção.

Segundo os autores (Moraes; Balga, 2007 p.59):

Através desta prática motora e mental, que está intimamente ligada ao desenvolvimento cognitivo, afetivo e psicológico, objetiva-se, como estratégia pedagógica, desenvolver também a concentração, a calma, a valorização da auto-estima e do meio que os cerca, por meio das práticas respiratórias e meditativas. E, desta forma, buscar combater a agressividade, ansiedade e demais aspectos relacionados que influem diretamente na indisciplina dos alunos e que tanto interfere no ensino aprendizagem da educação atual e na formação integral e harmoniosa do ser humano.(Moraes; Balga, 2007 p.59).

Como afirmam Moraes; Balga (2007 p.60): “A YOGA é uma prática meditativa que busca, de forma geral, a disciplina mental a fim de alcançar a autotransformação. [...] como meio pelo qual nossa mente pode tornar-se calma, tranquila e livre de todas as distrações.”

Através do apontamento de GHAROTE, 2005:

Fundamentalmente, o autocontrole ou autodesenvolvimento é o objetivo de toda educação. No entanto, o aumento populacional significa mais competição e menos oportunidades, resultando numa maior ênfase das matérias acadêmicas em detrimento do treinamento social. Consequentemente, um grande número de pessoas sai dos sistemas educacionais com pouco controle sobre os instintos básicos. (Gharote, 2005 p.137).

Pode-se destacar que o Yoga no papel de ajudar o ser humano em seu desenvolvimento alivia os problemas causados pela insegurança, violência e inquietação, segundo Gharote (2005 p.137) qual: “As pessoas são levadas a estilos de vida que causam estresse e doenças cardíacas, hipertensão e muitas outras

doenças psicossomáticas que aumentam por toda parte. [...] apesar da riqueza material."

Após alguns estudos realizados os autores Moraes; Balga (2007 p.61) apontam que crianças na faixa etária a partir de cinco e oito anos já estão aptas a participar das atividades de Yoga, principalmente dos exercícios denominados âsanas, exercícios de imobilidade que visam melhorar as posturas, tornando-as confortáveis, estáveis.

Para Moraes; Balga (2007 p.61):

"[...] os âsanas ficaram conhecidos pelos benefícios físicos que trazem por desenvolver capacidades físicas como flexibilidade, força, equilíbrio e resistência, porém seu objetivo na realidade é preparar o corpo para que medite sem qualquer incômodo." Moraes, Balga (2007 p.61)

Para Gharote (2005), âsanas são posições derivadas ou evoluídas de antigos conceitos do Yoga para permitir que uma pessoa atinja grau adequado e confortável para sua meditação.

As âsanas são movimentos de muitos benefícios desde que praticadas de forma correta, de forma equilibrada, pois que não são apenas meros exercícios físicos, aliando-se ao fato de a criança ser conduzida a um estágio de imobilidade: são as posturas que importam. Como afirma Gharote (2005 p.41)

Uma âsana deve ser simples como levantar a mão. Depois de assumir uma certa postura, procure relaxar cada vez mais. Quanto mais se relaxa, melhores os resultados e, em certas posturas, pode-se separar a mente do corpo e partir para algo mais amplo, como o oceano ou a imensidão do céu. Patanjali se refere a isso como "Anantasamapatti". (Gharote, 2005 p.41).

O autor ainda afirma que problemas emocionais também podem ser amenizados a partir da prática do Yoga, pois os âsanas agem para diminuir as tensões musculares provocadas por algum distúrbio ou pelas pressões externas do ambiente, pois Gharote (2005), diz que:

“A prova revelada pela experiência mostra que a prática de ásanas neutraliza o efeito de tremores sobre os músculos. Isso se deve ao efeito de alongamento e relaxamento que melhora o tônus muscular e assegura a coordenação.” Gharote (2005)

Com os exercícios de ásanas bem orientados os indivíduos irão adquirir uma maior mobilidade as suas articulações aliviando as tensões musculares.

Complementando, Moraes; Balga (2007 p.62) ressaltam:

A YOGA vem como instrumento auxiliar para aquisição da sensibilização corporal no que concerne o conhecimento do próprio corpo, suas possibilidades e limites além de capacidades físicas de flexibilidade, força, equilíbrio e resistência. Juntamente com o cuidado ao corpo físico se faz necessário cuidado com a mente, a fim de formar o indivíduo de maneira integral e harmoniosa. È mais uma forma de interação do corpo com o meio buscando o desenvolvimento de nossas funções psicomotoras [...]. Moraes, Balga (2007 p.62)

O Yoga permite aos professores saírem da rotina com seus alunos, possibilitam aos mesmos apresentar algo diferente, trazendo ainda melhores resultados de tais práticas yóguicas e melhorias no seu desenvolvimento de aptidões, habilidades, sensibilidades e discernimento de mundo. E quando relacionamos aos alunos em ciclo educacional, os professores assumem o papel de cativar as práticas e hábitos os quais são levados por toda vida estudantil.

A Educação Física escolar como agente de saúde, possui a função de buscar formas de proporcionar aos alunos experiências que permitam a independência e o bem estar, a adolescência como fase de transição da infância a idade adulta se caracteriza pelas mudanças e transformações que ocorrem no seu decorrer sendo elas biológicas, psicológicas, sociais/culturas e familiares. Nessa fase os adolescentes passam por mudanças duvidosas e desafiadoras.

Pensando nessas mudanças ocorridas na adolescência, vários autores pontuam o Yoga como meio de aliviar e reduzir o stress emocional e promover um sentimento de bem estar e prossocial.

Afirma Espaço Kaizenyoga (2014, p. ún.):

Na aula de Yoga é através das histórias, das músicas, dos jogos e do relaxamento, que vamos ensinar algumas regras à criança: respirar corretamente; ao coordenar o movimento com a música e com a respiração, desenvolve a concentração; aprendem a relaxar e a acalmar, utilizando como ferramentas úteis no dia-a-dia e melhorando a aprendizagem. (Espaço Kaizenyoga, 2014, p. ún.).

Segundo (Khalsa, 2013), pesquisas sobre o Yoga têm crescido constantemente, sendo ele visto como um tratamento da saúde mental, as práticas de Yoga contribuem para um melhor desenvolvimento humano em vários domínios como saúde, educação e trabalho, Ross e Thomas (2010) também afirma que o Yoga beneficia a saúde física e mental devido a regularização do sistema nervoso,

Frank, Bose, & Clonan, (2014) concluem que o Yoga é um processo educativo que busca a resolução do stress, o desenvolvimento da atenção e memória e ao estado de bem estar em geral.

Vários autores como Slovacek, Tucker e Pantoja (2003), (David, 2013) e Berger, Silver e Stein (2009) realizaram estudos que comprovam os benefícios trazidos pelo Yoga, onde os adolescentes apresentam melhora na autoestima e aparência física, baixo nível acadêmico, redução de problemas comportamentais. Com as práticas do Yoga os alunos adquiriram força, equilíbrio, atenção, habilidade para se acalmar, auto se conhecer e aceitar a si mesmo, gostar de aparência corporal e sentir, comportamento e rendimento em salas de aula e noites de sono de qualidade.

Praticar exercícios respiratórios estimula o sistema nervoso, o que diminui a frequência cardíaca, relaxa o sistema muscular e acalma a mente. A prática conjunta de asana e pranayama aumenta a capacidade de concentração, revitalizando o corpo e estabilizando emoções. Mitroi (2017).

De acordo com Mitroi (2017) outra disciplina de yoga é a dharana que é a concentração, e mente deve estar quieta para conseguir atingir foco, quando mais concentrado, constantemente maior será o foco.

Segundo artigos lidos e revisados , a prática de yoga é de extrema importância nas aulas de Educação Física no Ensino Fundamental 2, pois proporciona para os alunos uma melhora nos aspectos cognitivos, consequentemente desenvolvimento

de habilidades em que possam auxiliar no controle mental para encarar os desafios da adolescência.

5. CONCLUSÃO

O yoga tem se mostrado como conteúdo essencial quando se fala a respeito de saúde mental humana. Pode-se associar o yoga como aumento de energia e felicidade, consequentemente diminuição de estresses e ansiedades. Contudo através deste trabalho foi observado a importância da prática do yoga, seus efeitos e benefícios para com os adolescentes, onde podemos citar novamente a elevação da autoestima, o autocontrole com problemas vivenciados no dia a dia, principalmente da fase da adolescência como apresentado no decorrer do trabalho apresentado.

Observou-se que ao manterem uma prática regular de yoga, obtiveram como resultados uma experiência positiva, nos aspectos cognitivos em geral. Levando em conta todas as considerações acima expostas, pode se observar os benefícios psíquicos, físicos e emocionais que o yoga pode proporcionar aos alunos do ensino fundamental 2.

O Yoga é um conjunto de posturas e de atos de meditação que aliviam o estresse e a ansiedade, além de incentivar o desenvolvimento da autoestima, do autocontrole, de serenidade e de respeito para com os praticantes, pois trata-se de trazer benefícios às questões que tem afetado a vida dos adolescentes negativamente, como a ansiedade e transtornos psicológicos presentes na fase da puberdade, essa a qual os alunos do ensino fundamental 2 estão enfrentando, dos 11 aos 14/15 anos de idade, pois os adolescentes passam por muitas mudanças, sejam elas corporais ou psicológicas, portanto fica evidente a importância da prática do yoga dentro da escola, tratando se de uma melhora na qualidade de vida, gerando autoconfiança, autoconhecimento, e aceitação sobre o seu corpo e sobre si mesmo.

Certamente, o yoga não iria resolver todos os problemas enfrentados no cotidiano dos adolescentes, ainda mais nas mudanças da modernidade, porém entraria como uma ferramenta, um meio em que muitos problemas poderiam ser minimizados, contribuindo para o ensino-aprendizagem dos alunos nas escolas.

De acordo com estes estudos, é possível contribuir com ideia de acrescentar ou programar o yoga como prática alternativa nas aulas de Educação Física, como um repertório de atividades dos demais conteúdos, gerando experiências e vivências, tornando-os cidadãos conscientizados e preparados para os desafios que virão a partir da vida adolescente, ajudando-os em seu autoconhecimento.

É importante levar e consideração o papel do profissional de Educação Física a apresentar aos alunos as práticas de Yoga, mostrando aos mesmos os seus efeitos e benefícios para a saúde, pois os alunos ao compreenderem o quanto o Yoga pode ajuda-los em seu desenvolvimento adotam as práticas como parte de seu cotidiano. É valido complementar que através das práticas de Yoga os adolescentes virão a ter uma vida escolar saudável, respeitando suas limitações, mas também os incentivando a buscarem uma melhora, uma ajuda quando se passa por dificuldades, sendo elas emocionais, físicas ou psicológicas.

Quanto aos objetivos e a problemática respondida, sempre haverá mais o que se discutir sobre o assunto, salientando que se trata de um tema indispensável como foi apresentado.

REFERÊNCIAS

Barbosa DJ. **O adolescente e o esporte.** In: Maakaroun MF, Souza RP, Cruz AR. **Tratado de adolescência:** um estudo multidisciplinar. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 1991.

BEM ESTAR, e saúde. **Prática de Yoga é aliada do controle da ansiedade.** Disponível em: <https://summitsaude.estadao.com.br/saude-humanizada/Yoga-ansiedade-controle>. Acesso em 28 set 2023.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular.** Brasília: MEC, 2018.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria da Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais:** Educação Física, primeiro e segundo ciclo. Brasília: 1997.

BRITO, Isabel. **Ansiedade e depressão na adolescência.** Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, Lisboa, v. 27, n. 2, p. 208-214, Mar. 2011. Disponível em: <https://rmpgf.pt/ojs/index.php/rmpgf/article/view/10842/10578> Acesso em 28 set 2023. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Maria-Glaner/publication/26452378_The_importance_of_health-related-physical-fitness/links/09e4150ca36cf8536100000/The-importance-of-health-related-physical-fitness.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Maria-Glaner/publication/26452378_The_importance_of_health-related_physical_fitness/links/09e4150ca36cf8536100000/The-importance-of-health-related-physical-fitness.pdf) Acesso em: 17/11/2022.

BUTZER, B. et al. **Implementing yoga within the school curriculum:** a scientific rationale for improving social-emotional learning and positive student outcomes. Journal of Children's Services, v.11, l. 1, o. 3-24, 2016).

David, A. **Efetividade do Yoga sobre a motivação acadêmica, comportamento de ajustamento e autoestima em adolescentes com baixo desempenho escolar.** Dissertação de Doutoramento. Faculty of Nursing, Sri Ramachandra University, Chennai, India, 2013.

Frank, J. L., Bose, B., & Clonan, A. S. **Efetividade de um programa de Yoga escolar sobre saúde mental de adolescentes, estratégias de enfrentamento do estresse e atitudes frente à violência: achados de uma amostra de alto risco.** Revista de Psicologia Escolar Aplicada, p. 29-49, 2014.

GHAROTE, Manohar Laxman. **Yoga Aplicada - da Teoria à Pratica.** São Paulo. Ed. Phorte, 2005.

GIL, ANTONIO CARLOS. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4.ed.São GLANER, Maria Fátima. **Importância da aptidão física relacionada saúde.** Revista brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. V.5, N.2. Brasília-DF, 2003

JETER, P. E. et al. **Yoga as a therapeutic intervention:** a bibliometric analysis of published research studies from 1967-2013. J. Altern. Complement. Med. v. 21, p. 586-592, 2015.

MITROI, Carmen Gabriela. **Análise do Impacto da Prática do Uoga na Autoestima, Autoconceito, Bem-estar psicológico e Satisfação com a Vida nos Adolescentes em Ambiente Escolar.** Dissertação de Mestrado. Universidade da Madeira. Portugal, 2017.

MORAES, Fabiana Oliveira de; BALGA, Rômulo Sangiorgi Medina. **A Yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. V. 6, n. 3, p. 59-65, 2007.

OLIVEIRA, Nazaré, et al. **Benéficos da atividade física para saúde mental.** Saúde coletiva. V.8, N.50, P.126,130. São Paulo, 2011. Disponível em:
<https://www.redalyc.org/pdf/842/84217984006.pdf>
Acesso em: 17/11/2022.

Ross, A., & Thomas, S. **Os benefícios do Yoga e do exercício para a saúde: uma revisão de estudos comparativos.** Revista de Alternativa e Complementar Medicine, 16(1), 3- 12. 2010.

SAÚDE, mental do adolescente. Organização Pan-Americana da Saúde. Brasília, 2021 Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes#collapse-accordion-16671->. Acesso em 28 set 2023.

SLOVACEK, S.P., Tucker, S.A., & Pantoja, L. (2003). **Um Estudo do Programa de Educação em Yoga 83 na Escola Acelerada.** Los Angeles, 2003.

Charter College of Education **Yoga para crianças: como são as aulas?** Espaço Kaizenyoga. Artigo. 2014.

SUMAR, Sônia Sivakami. **Yoga para a criança especial.** São Paulo: Ed. Ground, 1994.

VIEIRA, Valéria Cristina Ribeiro, PRIORE, Silvia Eloísa, FISBERG, Mauro. **Atividade Física na Adolescência.** Adolescência Latino Americana. Minas Gerais,2002. Disponível em:

https://extensao.cecierj.edu.br/material_didatico/sau2202/pdf/aula06_leitura01_AtividadeFisicaNaAdolescencia.pdf

Acesso em: 18/10/2023.

TOURINHO Filho H & Tourinho LSPR. **Crianças, adolescentes e atividade física: aspectos maturacionais e funcionais.** Rev. Paul. Educação Física 1998; 12:71-84.